

- Stefanie (24):
“Ik had een hartslag van 200. Dat ik nog kon praten, vonden de artsen een wonder.

Ik woonde nog thuis bij mijn ouders, leerde fysiotherapie en tenniste iedere avond. In het weekend deed ik mee aan toernooien. Ik at goed en rookte niet.

In juli 2005 kreeg ik na het avondeten plotseling een stekende pijn aan de zijkant van mijn linker ribben. Ik had het benauwd en kon moeilijk ademen. De dagen daarvoor had ik spierpijn in mijn kuit, maar verder had ik nergens last van, dus ik wist niet wat er aan de hand was. Toen het gevoel er de volgende dag nog steeds was, ging ik naar de huisarts. Zij vermoedde een longembolie. Voor de zekerheid verwees zij me naar de spoedeisende hulp in het ziekenhuis. Er werd een longperfusiescan gemaakt. Dan worden radioactief gemaakte eiwitten ingespoten. De verdeling van die eiwitten in je longen laat zien of er een bloedprop zit of niet. Er was niets te zien, ik kon naar huis. Wat een opluchting!

De maanden die erop volgden waren zwaar voor me. Ik had nog steeds moeite met ademen en kon soms niet liggen zonder pijn. Voor school hoefde ik nog maar één stage te lopen en dat deed ik als fysiotherapeute in het ziekenhuis. Ik was erg snel buiten adem. In die periode moest ik toevallig aan mijn knie worden geopereerd vanwege een blessure. Voor die operatie vertelde ik de specialist dat ik een keer gecontroleerd was op een longembolie. Na de operatie zou ik een tijd niet kunnen lopen, dus kreeg ik extra bloedverdunningsmiddelen waardoor geen bloedprop zou kunnen ontstaan, en een apparaat waarmee ik in bed mijn been kon buigen en strekken. Het duurde zoals verwacht drie maanden voor ik kon beginnen met revalideren en opnieuw leren lopen. Dat moment was een feest voor me, ik wilde zo snel mogelijk weer tennissen en werken."

Duizelig

"Op een avond in mei 2006 zat ik 's avonds na een revalidatiedag televisie te kijken. Ik stond op om naar de keuken te lopen,

maar werd erg duizelig. Even dacht ik dat het kwam door te snel opstaan, maar het bleef en 's nachts kon ik niet slapen, want ik was nog steeds duizelig en had het erg benauwd. De volgende ochtend belde mijn moeder de huisarts, die meteen een ambulance regelde omdat zij het niet vertrouwde. Zodra ik me een beetje oprichtte, had ik een hartslag van tweehonderd volgens de bloeddrukmeter in de ambulance. Dat was echt niet normaal, dat weet ik zelf door mijn opleiding fysiotherapie. In het ziekenhuis beweerde de dienstdoende arts dat het een virus was en dat ik best weer naar huis kon om daar uit te rusten. Mijn moeder werd kwaad, want ik word doorgaans niet zomaar ziek en ze vertrouwde de diagnose

maal gesproken nemen ze daar vierentwintig uur de tijd voor omdat het gevaarlijk is je bloed snel te verdunnen, maar nu spotten ze het in een keer naar binnen omdat het noodzakelijk was deze bloedproppen zo snel mogelijk te verdunnen. Mijn hart moest zo hard werken nu mijn longen voor drie-vierde waren afgesloten, dat zou ik nog geen dag volhouden. Dan zou ik overlijden. Bij zo'n actie loop je de kans op een maagbloeding, een hartinfarct of een hersenbloeding. Mijn ouders stonden doodsangsten uit. Ik werd aan de beademingsapparatuur gelegd, maar dat ging in een waas aan me voorbij. Toen alles achter de rug was, begon ik langzaam te beseffen wat er precies was gebeurd. Mijn hele arm was bont en blauw,

"Ik sta in het boekje

'onverklaarbare patiënten'"

niet. Omdat ik wist hoe mijn hartslag tekeer zou gaan als ik probeerde te zitten, vroeg ik aan de verpleegster of ik naar het toilet mocht. Dan zouden ze wel zien dat er iets aan de hand was. Ik ging zitten en de hartslagmeters sloegen omhoog. Toen zag de arts ook dat het niet goed was. Er werd bloed afgenomen en een foto gemaakt, maar er bleek geen ontsteking in mijn lichaam te zijn. Daarom kreeg ik de volgende dag een longperfusiescan. Ik schrok, daaruit bleek dat mijn longen voor 75 procent waren afgesloten, oftewel een massale longembolie! De artsen stonden perplex, normaal gesproken kun je in die toestand niet eens meer praten. Waarschijnlijk was mijn hart heel sterk door het vele sporten. Ik werd snel naar de intensive care gebracht. Er werd meteen een behandelplan voorgesteld om de bloedproppen te verdunnen, ik zou een trombolysie krijgen. Dan spuiten ze een bloedverdunningsmiddel in. Nor-

omdat ik vijf infusen in iedere hand had waardoor het middel sneller mijn lichaam in kon. Ik had wel dood kunnen zijn, wat was ik blij dat het goed was gelopen!"

Nieuwe doelen

"Na een paar dagen op de intensive care mocht ik naar een gewone ziekenhuiskamer. Drieënhalve week lag ik daar. Mijn lichaam was gesloopt. Alsof ik een maandlang marathons had gelopen. Ik kon nog geen boterham zelf smeren. Als er bezoek kwam, kon ik net vijf minuten geconcentreerd blijven en wat kletsen, daarna trok ik wit weg en was ik weer uitgeput. Toch wilde ik naar huis. In bed liggen kon ik thuis ook, vond ik. Artsen zeiden dat mijn herstel maanden kon duren, maar ik was heel koppig. Mij kon het niet snel genoeg gaan. Ik zette oogkleppen op: ik moest en zou weer alles kunnen wat ik voor de longembolie ook kon.

“Die nacht kon ik niet slapen, zo duizelig was ik”

Iedere dag, iedere week stelde ik mezelf nieuwe doelen. Rechtop zitten, even uit bed komen, een paar passen zetten en weer terug, daarna van het bed naar de bank en zo verder. Mijn concentratie trainde ik door voetbal en tennis te kijken op televisie. Gewoon de bal volgen, meer niet. Het was ontzettend vermoeiend, maar ik had een enorme wil om beter te worden. Vlak voor de longembolie had ik een baan als fysiotherapeute, maar dat bedrijf had inmiddels iemand anders aangenomen. Dat deed pijn. Ik wilde ook weer een baan.

Wat ik ook pijnlijk vond, was dat sommige vrienden niet meer kwamen. Ze wisten misschien niet wat ze tegen me moesten zeggen. Het leek me altijd een cliché, maar mijn echte vrienden leerde ik in deze periode kennen. Zij kwamen wel op bezoek en dat vond ik fijn. Ook kwam er regelmatig iemand van de *Trombosedienst*, die me adviseerde en bloed prikte ter controle. Zij vroeg waarom ik nog niet in Groningen was geweest, daar zit een professor die gespecialiseerd is in trombose. Mijn moeder belde hem en sprak zijn voicemail in. Laat die avond ging de telefoon. Het was de professor, die mijn hele verhaal wilde horen en daarna besloot dat ik om negen uur de volgende dag bij hem langs moest komen. Zo'n sportief meisje met een massale longembolie, daar wilde hij meer van weten. Ik zag erg op tegen de rit van Leeuwarden naar Groningen, maar mijn moeder zette me gewoon in de auto, ik had niets in te brengen. Maar goed ook. De professor liet meteen een CT-scan van mijn longen maken. Alles in mijn longen bleek opgelost, op een klein plekje aan de linkerkant na. De professor analyseerde dat dat propje er vast al lang moest hebben gezeten, want dan duurt het oplossen ervan meestal langer. Zo kwamen we terug bij juli 2005, toen ik die steken bij mijn ribben voelde. Dat was waarschijnlijk toch een longembolie geweest. Hoe het bij mij kon ontstaan, terwijl ik veel bewoog en nog jong was, weet hij

niet. Want ook toen ik op bed lag door de knieoperatie, trof ik maatregelen om trombose te voorkomen. Misschien is het erfelijk, want mijn oma en mijn moeder hebben ook een keer een longembolie gehad. Bij mij was het alleen vele malen erger. Sindsdien sta ik in zijn boekje 'onverklaarbare patiënten'. Bij alles wat ik doe, moet ik eerst met hem overleggen. Skiën? Prima, als ik eerst bel met de professor. En als ik ooit kinderen zou willen, moet ik dat ook overleggen met hem, want als je zwanger bent, ben je extra trombosegevoelig.”

Van ver

“Ik ben nog niet toegekomen aan het werken van de massale longembolie. Ik weet dat het een kwestie van leven en dood was en als ik op de televisie iets zie over de intensive care, zap ik snel verder. De klap moet nog komen denk ik, maar wanneer? Ik zie wel wat er gebeurt. Ondertussen ben ik weer aan het werk. Ik heb mijn oude stageplek in het ziekenhuis gebeld en gevraagd of ik nog een keer stage mocht lopen, om meer werkervaring op te doen. Inmiddels ben ik er een jaar uitgeweest. Ik zou een halve dag beginnen, maar na een halfuur was ik al op. Pas in maart 2007 was ik fit genoeg om dertig uur te werken. Het is lastig solliciteren met een gat in je cv van oktober 2005 tot maart 2007, dus ik heb nu vooral tijdelijke banen. Ik ben daarnaast een opleiding tot manueel therapeut gaan volgen. In het begin kon ik door concentratieproblemen niets onthouden en gebruikte ik een bandrecorder, zodat ik thuis kon uittypen wat er was gezegd. Het gaat steeds beter. Ook het tennis heb ik weer opgepakt. Ik heb me erbij neergelegd dat ik mijn oude wedstrijdniveau misschien nooit meer zal halen, dus ik haal nu mijn voldoening uit het geven van tennises. Het is allemaal erg druk, maar zo leefde ik voor de embolie ook en dat wil ik weer kunnen. Donderdagavond houd ik vrij om met vriendinnen uiteten of naar de bios te gaan.

Natuurlijk ben ik wel eens bang dat ik weer een embolie krijg, want die kans is groot. Ik ben gestopt met bloedverdunnende medicijnen, maar zodra ik bijvoorbeeld een paar uur in het vliegtuig moet zitten, moet ik weer spuiten. Ondanks dat blijf ik nieuwe doelen stellen. Een jaar geleden heb ik een vriend begeleid als fysiotherapeut toen hij de marathon van New York liep. Ik liep de dag daarvoor de tien kilometer. Ik was doodop, maar zo gelukkig! Mensen verklaren me voor gek, maar eens zal ik ook de hele marathon daar rennen.”

Wat is trombose?

Trombose is een bloedstolling op het verkeerde moment en de verkeerde plaats, namelijk in een ader of slagader. Vaak ontstaat het in het been. Als het stolsel of een gedeelte daarvan losraakt, kan het omhoog schieten naar de longen of de hersenen, waardoor een longembolie of een hersenembolie ontstaat. Trombose kan ontstaan als de bloedvaten aan de binnenkant niet meer glad zijn, zoals bij aderverkalking, door roken, suikerziekte, een hoge bloeddruk of te weinig beweging waardoor het bloed niet goed kan doorstromen. Je hebt een verhoogd risico als het in de familie voorkomt, je de pil gebruikt, zwanger bent of een operatie hebt ondergaan waarna je lang op bed moet blijven liggen. Je herkent trombose aan pijn in een been (meestal de linker). Het lijkt op spierpijn, die langer dan twee dagen aanhoudt. Een longembolie is te herkennen aan stekende pijn in de ribben, een benauwd gevoel en niet kunnen liggen. Bij deze klachten kun je het beste naar de huisarts gaan. Meer info: www.trombose-stichting.nl.

Wil jij reageren op dit verhaal? Ga dan naar www.vriendin.nl en laat je berichtje achter bij de rubriek 'Openhartig'.